

# 11月夕飯献立

2024. 11. 1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29 (金)	塩こんぶござり 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	鶏肉、じゃが芋
18 (月)	ごま塩ござり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨、ごま油
5・19 (火)	ふりかけにぎり 鮭の照り焼き 味噌汁	生鮭 人参、じゃが芋
6・20 (水)	塩むすび 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
7・21 (木)	鶏そぼろにぎり 野菜炒め	ベーコン、人参、玉ねぎ、きゃべつ、コーン
8・22 (金)	茶めしにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参、玉ねぎ、豆腐
11・25 (月)	ふりかけにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜、片栗粉、ごま油
12・26 (火)	おかかござり 魚のいそげ揚げ 味噌汁	かじき、小麦粉、青のり 人参、さつま芋
13・27 (水)	鮭ござり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、じゃが芋
14・28 (木)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、玉ねぎ、人参、じゃが芋

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

## 夕食メニュー紹介 肉豆腐

材料 豚肉、長ねぎ、豆腐

- 作り方
- ①豆腐は大きめの四角、長ねぎは斜め切りにしておく
  - ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を入れひと煮立ちさせ、豚肉を加える
  - ③肉の色が変わってきたら、長ねぎも加える
  - ④最後に豆腐を加えて、弱火で煮る

長ねぎはよく煮てやわらかくすることで甘みもでて食べやすいです。

